

Adem heb je altijd bij je

Stress is in onze samenleving vaker regel dan uitzondering. De druk van buitenaf heeft onmiskenbaar gevolgen voor ons welzijn. Klachten variërend van chronische vermoeidheid, onderrugpijnen, hyperventilatie tot fobieën en paniekaanvallen zijn enkele symptomen.

Amdemtherapeute Ellen Miley-Jaeger (1958) heeft het programma 'Back to balance' ontwikkeld, om aan de noodrem van een jachtig bestaan te trekken. In individuele sessies leert de cliënt stressvolle situaties te hanteren met behulp van adem- en ontspanningsoefeningen.

Lijfspreuk van Ellen Miley: 'Kinderen vallen tweeduizend keer om te leren lopen. Een volwassene zet vaak geen stap meer, uit angst te falen.'

Ellen Miley-Jaeger reageert enthousiast wanneer ik haar vraag om een sessie ter voorbereiding op ons interview. Op een Japanse mat in haar praktijkruimte lig ik languit op mijn rug. De manier waarop zij mij in het hier en nu leidt, is verrassend simpel: 'Luister naar de geluiden om je heen.' Tussen het gekwetter van vogels door hoor ik het gebrom van een machine en het fonteintje in de tuin. 'Voel nu hoe je lichaam de grond raakt.' Mijn aandacht schiet van het ene raakvlak naar het andere totdat Ellen langzaam één voor één de plekken benoemt. Ik voel me zwaar en ontspannen worden. Zij vraagt me mijn hoofd langzaam heen en weer te rollen zonder iets te forceren. Na een paar keer krijg ik de instructie na te gaan, welke baan mijn neus hierbij beschrijft. 'Hoe voelt het?' Stroef. Dan vraagt zij me om mij te concentreren op mijn

achterhoofd en het verschil te voelen. Het gaat opeens soepeler.

Ik krijg de opdracht met opgetrokken knieën mijn voeten in de grond te drukken en de uitwerking op mijn lichaam te registreren. 'Gaat je heiligbeen richting stuitje of onderrug?' Mijn onderrug beweegt zich naar de grond. In de volgende oefening beweeg ik mijn hielen naar de billen. 'Wat gebeurt er nu met je onderrug?' Hij wordt holler. Dezelfde bewegingen worden respectievelijk aan de uit- en de inademing gekoppeld. Onwillekeurig haal ik diep adem. 'Laat je rustig vollopen, forceer niets.' De beweging gaat makkelijker en mijn adem gaat meer vanzelf. Na elke instructie volgt een rustpauze en de vraag: 'Hoe voelt het nu? Voel je verschil met de voorgaande beweging?'

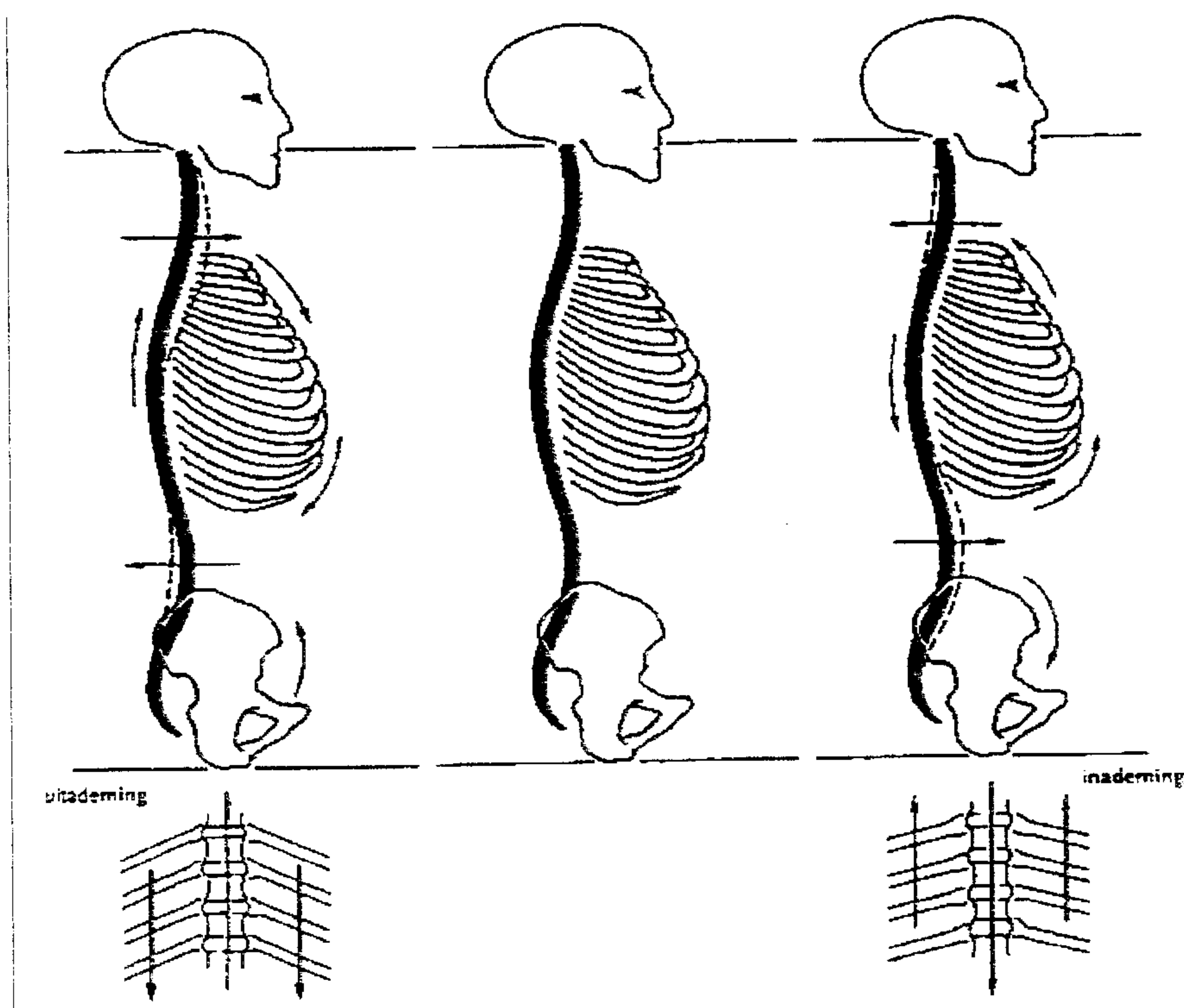
Opnieuw moet ik met mijn hoofd rollen. Eerst verticaal, door de kin langzaam zo ver mogelijk, naar boven en naar beneden te bewegen. De instructie is na te gaan in welke positie het hoofd zich in het midden bevindt. Proefondervindelijk vind ik het punt, maar voor mijn gevoel klopt het niet. Ik besef dat ik mijn beeld moet bijstellen. Vanuit deze nieuwe positie rol ik mijn hoofd heen en weer. Het verschil met de eerste keer is groot; het gaat mij moeiteloos af en ik voel meer ruimte in mijn nek.

Wanneer ik aan het eind weer op mijn voeten sta, wordt mij gevraagd of er verschillen in mijn lichaam zijn. Mijn onderrug en nek voelen prettiger aan en zijn minder hol; mijn benen voelen tegelijkertijd ontspannen en krachtig. Ik voel mij stevig gegrond. Hoewel ik naar mijn gevoel achteroverhel, blij ik rechtop te staan.. Ook dit zelfbeeld klopt niet!

Wervelkolom als adempomp

Ellen Miley licht toe dat deze oefeningen een uitvergroting zijn van de natuurlijke beweging van het lichaam tijdens het ademen. Ademen is meer dan de uitwisseling van zuurstof en koolzuur, omdat er ook een verbinding met het skelet is. De centrale, dragende structuur in het lichaam is de wervelkolom, die de ribben (waaronder de longen liggen)

verbindt met het hoofd en het bekken. Bij een ontspannen inademing vindt er een vervlakking plaats van de nekcurve, terwijl de onderrug iets holler wordt. Dit gaat gepaard met een minieme rolbeweging van de borstholte en het bekken kantelt een beetje naar voren. De uitademing laat een tegenovergestelde beweging zien.



Lichaamsbewustwording

Adem- en ontspanningstherapie wordt aangeraden onder andere bij ademhalingsproblemen (kortademigheid, mondademen, verstopte neus), stemproblemen (stotteren, heesheid), klachten betreffende lichaamshouding (rug, nek, borst), hyperventilatie (hartkloppingen, tintelingen, duizeligheid), gespannenheid en oververmoeidheid.

Ellen Miley heeft zich gespecialiseerd in spanningsgebonden klachten, zoals hyperventilatie, angst- en paniekaanvallen en agorafobie (plein-en straatvrees). Ook heeft zij cliënten, die komen om zich te leren ontspannen, zodat zij meer rust in hun leven integreren.

'Het komt vaak voor dat mensen ineens opmerken dat zij in hun levenskwaliteit beperkt zijn. Hoewel het altijd om meerdere factoren gaat, is dat cruciale moment meestal verbonden met een specifieke beleving op een bepaalde plek: een angstaanval in een file of in de rij aan de kassa van de supermarkt. Er volgen allerlei lichamelijke klachten, die in een paniekaanval kunnen resulteren. Dat is een vreselijke gewaarwording. Men gaat die plekken mijden en zo kom je in een vicieuze cirkel. Uit angst voor de angst isoleer je jezelf en is een fobie geboren.' Mensen die zich volledig van de buitenwereld geïsoleerd hebben, bezoekt Ellen Miley thuis. Zoals de man, die elf

jaar binnen had gezeten, in zijn appartement op vier hoog, uitkijkend over de Maas. Hij was zijn lichaamsgevoel totaal kwijt. De eerste keer dat hij de deur naar de galerij opendeed, deed het licht hem pijn aan zijn ogen en de geluiden aan zijn oren. Na één minuut in de deuropening, was hij bekap en moest de sessie beëindigd worden. Zij heeft hem begeleid in het letterlijk herwinnen van zijn bewegingsvrijheid, zowel met adem- en ontspanningsoefeningen als cognitief, omdat zijn zelfbeelden bijgesteld moesten worden. Na een therapie van ruim een jaar is de man volledig hersteld en draait weer volop mee in het maatschappelijke leven.

'De oefeningen van deze ontspanningstherapie zijn erop gericht stapje voor stapje lichaamsbewustwording te verwerven. In extreme gevallen zijn de sensoren zo sterk naar buiten gericht, dat het contact met het eigen gevoel grotendeels verloren is. Deze mensen voelen geen verschil tussen ontspanning en spanning. Zij moeten stapsgewijs in contact met hun lichaam komen en de eerste keren ben ik met één enkele oefening bezig.'

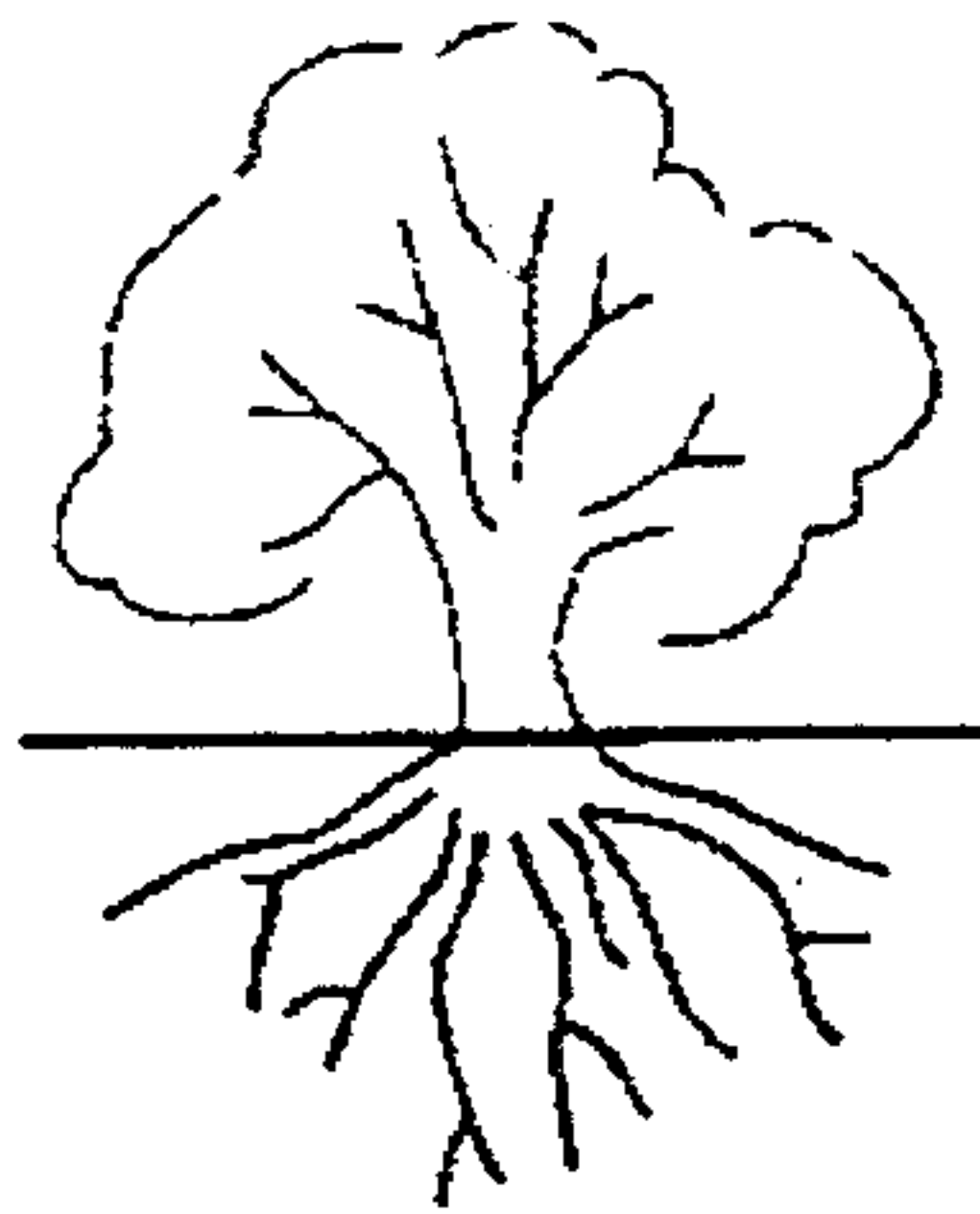
Tijdens de oefeningen kunnen sterke reacties optreden. Bijvoorbeeld doordat beelden of traumatische ervaringen naar boven komen. Vaak is het loskomen van dergelijke emoties een opluchting; men kan het in de vertrouwde van de therapeutische sessie verwerken en een plaats geven. Na de oefeningen is er een nabespreking, waarin de cliënt de opgedane ervaringen onder woorden brengt. Gaandeweg leert de cliënt met zijn lichaam om te gaan.

'Het ademen is de enige vitale functie van het lichaam, die direct invloed uitoefent op het zenuwstelsel. Je kunt aan je ademhaling niet alleen merken hoe het met je is, maar je kunt je ademhaling ook regelen. Je hebt haar altijd bij je! Dat geeft veel rust en vertrouwen. Omdat je weet: ik kan bij mijn adem komen.'

De behandeling is per persoon verschillend. 'Er bestaat geen recept voor. Vertrouwen is de belangrijkste basis; dat je openstaat voor het verhaal van de ander. Het is een proces dat zich van keer tot keer ontwikkelt.' De sessies duren een uur en de cliënt oefent dagelijks thuis. Op die manier krijgt het lichaam voldoende stimulans om veranderingen in gang te zetten. Gemiddeld duurt een behandeling acht tot twaalf weken, hoewel dat langer is naarmate de klachten extremer zijn. Na afronding wordt een individueel programma opgesteld, waarmee men zelfstandig verder kan.

Stress kost miljarden

De mate waarin stress het leven beheerst, moet niet onderschat worden. Stress geldt niet voor niets als volksvijand nummer één. In Nederland wordt jaarlijks zes miljard gulden uitgegeven aan behandelingsmethoden om stress te verhelpen. De grootste stressfactor is de werkdruk. Jaarlijks raken 15.000 werknemers arbeidsongeschikt en op de werkvloer raakt één op de tien afgebrand. Een perfectionistische levenshouding wordt genoemd als een van de factoren, die stress in de hand werken. Veel mensen hebben moeite zich te kunnen ontspannen en rusten onvoldoende uit. Ellen: 'De rustmomenten moeten in het dagelijkse leven vergroot worden, zodat het lichaam de gelegenheid krijgt te herstellen. Een mens is de belangrijkste factor in het bedrijfsleven. Het houden van voldoende werkpauses bevordert de prestatievermogens. Dat voorkomt veel spanningsgebonden klachten en scheelt miljarden aan gezondheidszorg. Om in deze leemte te voorzien, ben ik bezig om aan het bedrijfsleven cursussen op maat aan te bieden.'



'Evenals bij bomen, is er maar een gedeelte dat je van ons ziet. Toch heb je die kracht in je, en die kun je terugvinden.'

Wanneer overspannenheid langere tijd duurt, is de kans groot dat zij tot arbeidsongeschiktheid leidt. Ademtherapie kan uitkomst bieden, omdat de werknemer binnen enkele weken weer kan functioneren. Maar behalve curatief, werkt de therapie ook preventief. Je leert niet alleen jezelf ontspannen, maar ook je energie optimaal in te zetten. Belastende lichaamshoudingen worden doorgelicht en nieuwe manieren aangereikt, bijvoorbeeld hoe zware voorwerpen te tillen of achter een beeldscherm te zitten. Het lichaam wordt gespaard en men zal efficiënter functioneren. Een belangrijk neveneffect van de therapie is, dat je eigen grenzen leert voelen. Wanneer je meer jezelf kunt zijn, zonder voortdurend aan de verwachtingen van anderen te voldoen, wordt de kans kleiner dat je overspannen raakt.

Paniek aanval

De van oorsprong Duitse Ellen Miley-Jaeger heeft in haar studententijd aan den lijve ondervonden waartoe stress kan leiden. Twee dagen nadat zij haar laatste examens had afgelegd en haar doctoraalscriptie had ingeleverd, kreeg zij ineens een paniek aanval, terwijl zij bij iemand in de auto zat. 'Mijn hart ging heel snel kloppen en ik kreeg geen lucht. Ik dacht echt dat ik doodging. Ik had te veel stress opgelopen. Maar toen wist ik dat niet, noch de specialist bij

wie ik terecht kwam.' Uit angst meed zij wekenlang de stad. Pas jaren later hoorde zij dat het een hyperventilatieaanval was geweest.

Verrast door de extreme lichamelijke reactie op haar geestelijke overbelasting, stimuleerde de ervaring haar te onderzoeken hoe lichaam en geest via natuurlijke wijze in balans te brengen zijn. In haar studie had zij zich ook al met de relatie tussen lichaam en geest beziggehouden. Zij had in Aken sport en muziek gestudeerd met pedagogie en filosofie als bijvakken. Vanuit haar behoefte de psychomotoriek, de invloed van beweging op lichaam en geest, te onderzoeken, verdiepte Ellen zich in zowel westerse als oosterse inzichten op dit gebied. Zij schoolde zich in verschillende bewegingstherapieën, zoals Feldenkrais en Tai Chi. Jarenlang gaf zij groepen 'muziek en beweging', later 'balancing' genoemd, waarin zij de lichaamsbeweging afsloot met ontspanningsoefeningen. 'Ik merkte aan de reacties van de deelnemers, dat het ontspanningsgedeelte meer positieve respons uitlokte en de oefeningen hadden ook meer effect.' Bij de Stichting Fobie Vriendenkring werkte zij jaren voor de telefonische hulplijn en werd intern opgeleid in de door hen gebruikte ademtechniek. Het stimuleerde haar zich verder op ademtherapie te gaan toeleggen. Zij had het gevoel dat er meer moest zijn en vond hun benadering

tekortschieten. Via QiGong-lessen, die gegeven werden in de praktijkruimte van Van Dixhoom, kwam zij met zijn methodiek in aanraking en volgde zijn opleiding. Hoewel zij in haar werkwijze gebruik maakt van de in de loop der jaren vergaarde inzichten en technieken, heeft deze benadering voor haar de puntjes op de i gezet. 'De methode staat met beide benen op de grond. Van Dixhoorn komt uit de wetenschappelijke hoek, maar hij is zelf ook yogadocent. Ik houd niet

van zweverigheid. Ik vind het belangrijk, dat iemand kan natrekken wat er gebeurt. dat er geen suggestiviteit in zit. De cliënt zelf kijkt, wat hij ermee kan doen. Het gaat om het bevorderen van lichaamsbewustwording. Er worden mogelijkheden gegeven: 'Ga eens na, is je ademhaling nu groter of kleiner, regelmatig of onregelmatiger!' Alles mag. Er is geen oordeel. Je reikt iets aan en je laat het open.'

Van Dixhoorn Methodiek

Dr. Jan van Dixhoom behaalde het artsexamen en was al in zijn studententijd geïnteresseerd in de 'bewustwording van het lichaam'. Hij volgde onder meer opleidingen in acupunctuur, Saswitha Yoga en manuele therapie. Sinds 1979 leidt hij een praktijkvak ademtherapie en ontwikkelde een eigen methodiek voor adem- en ontspanningsinstructie.

Hij promoveerde in 1991 op het effect van ontspanning door middel van adembewustwording bij hartpatiënten van het Kennemer Gasthuis te Haarlem.

Van Dixhoorn ontwikkelde deze methode om te voorkomen dat hartpatiënten opnieuw een hartinfarct krijgen. Doel is het helpen herstellen en het zich bewust worden van een natuurlijke, ontspannen ademhaling. Kern van zijn methodiek is, dat de therapeut onderscheid maakt tussen zijn en instructies en de reacties van de cliënt. De therapeut observeert deze nauwgezet, vraagt wat er gebeurt en stemt zijn bewegingsopdrachten erop af. De therapie is gericht op actieve ontspanning met behulp van eenvoudige bewegingen, die indirect de adembeweging vergemakkelijken. De bewegingen worden ingezet vanuit de ledematen of het hoofd en hebben effect op de romp, vooral de borstholte en het bekken. Het primaire doel van de behandeling is dat de cliënt beter met zichzelf en zijn lichaam leert omgaan en dankzij een toenemende lichaamsbewustwording tot zelfregulatie in staat is. Ontbreekt dit vermogen echter, dan zal men geen baat hebben bij deze therapievorm.

Van Dixhoom heeft een driejarige opleiding 'Adem- en ontspanningsinstructie' opgezet om dit procesmodel aan te leren. De opleiding is bedoeld voor mensen met een (para)medisch of (psycho)therapeutisch beroep, trainers en muziek- of bewegingsdocenten, die met adem- en ontspanningstherapie werken.

Literatuur: Dr. J. van Dixhoorn, Ontspanningsinstructie: principes en oefeningen. Elsevier/Bunge. Maarsen, 1998.



Ellen Miley, ademtherapeute: 'Adem heb je altijd bij je.'

Foto: Irma Gondrie

ADEMEN TEGEN STRESS

Breukelen - Stress is in onze samenleving eerder regel dan uitzondering. Een tijdlang kunnen we daar prima mee leven. Tot er een moment komt waarop we ons realiseren dat we ons eigenlijk niet meer kunnen ontspannen. En dan komen de klachten: gespannenheid, kortademigheid, druk op de borst, hyperventilatie, duizeligheid, voortdurende vermoeidheid en rug- en nekklachten. De huisarts adviseert het wat rustiger aan te doen, al dan niet met een middeltje. Maar de klachten verergeren zich met als gevolg dat men allerlei situaties waarin de klachten zich voordoen, gaat vermijden. Wie niet meer naar de bioscoop gaat, zal het daar niet benauwd krijgen en een paniekaanval

wordt voorkomen door niet op drukke tijden op de snelweg te rijden. Oplopende spanningsklachten maken van gezonde mensen geïsoleerde personen met allerlei kwaaltjes.

Professionele hulp is noodzakelijk

Ellen Miley-Jaeger heeft in haar praktijk als adem- en ontspanningstherapeut dagelijks met deze mensen te doen. 'Het gekke is', zo vertelt ze, 'dat zij niet eens meer in de gaten hebben dat ze zo gejaagd door het leven gaan en bij voortduring heel oppervlakkig ademen. Ze weten niet eens meer wat het betekent om ontspannen te zijn.' Al veel jaren behandelt Ellen mensen met spanningsgerelateerde klachten. Zij volgt

daarin de methode Van Dixhoorn, waarmee zij goede resultaten geboekt heeft. Dr. J.J. van Dixhoorn, arts en wetenschapper, ontwikkelde deze methode in de afgelopen dertig jaar. Doel van de methode is het helpen herstellen en het zich bewust worden van een natuurlijke, ontspannen ademhaling, waardoor de klachten sterk verminderen of verdwijnen. Want met de ademhaling kunnen mensen zelf hun gezondheid bevorderen. 'Het ademen is de enige vitale functie van het lichaam, die direct invloed uitoefent op het zenuwstelsel. Je kunt aan de ademhaling niet alleen merken hoe het met je is, maar je kunt je ademhaling ook regelen. Je hebt haar altijd bij je. Dat geeft heel veel rust en vertrouwen.' Maar je moet er wel open voor staan natuurlijk en Ellen Miley kan in haar therapie daartoe handvatten geven, waardoor een verbeterde lichaamshouding, adembeweging en mentale spanning ontstaat.

De methode wordt door circa honderd professionals die gecertificeerd zijn, toegepast. Uit hun praktijk blijkt dat de Adem- en Ontspanningstechniek kan van nut zijn bij: spanningsgerelateerde problemen zonder specifieke oorzaak (hoofdpijn, hyperventilatie, burnout, slapeloosheid), psychische problemen (angst, paniek, fobie, depressie), functionele problemen van houding, adem en beweging (nek- en schouderpijn, ademproblemen en heesheid) en spanningsproblemen met lichamelijke oorzaken (hart- en longziekten). Wie meer informatie wil over de ademhalingstherapie kan zich direct tot Ellen Miley-Jaeger (0346) 252621 wenden, een verwijzing door een arts is niet nodig. Zij houdt zitting in de fysiotherapiepraktijk aan Vrijheidslaan. Ellen zal eerst onderzoeken of er sprake is van een vorm van overspanning, die behandeld kan worden via de methode Van Dixhoorn. Blijkt dat het geval te zijn, dan wordt de behandeling voortgezet. Vaak zijn vier tot acht voortgezette behandelingen voldoende. Daarna is men zich bewust van de eigen remedie: de ademhalingstechniek. www.euronet.nl/users/dixhoorn.